#DíaDelDesafío2020 en Cuba

Por: Tony Díaz Susavila / JIT
26/05/2020

Pocas horas restan para la celebración de la XXVI edición de del Día del Desafío, iniciativa nacida en Canadá y que se desarrolla en el planeta a propuesta de la Asociación Internacional de Deporte para Todos (Tafisa), esta vez para contrarrestar con ejercicios físicos el prescrito confinamiento debido a la COVID-19.

El fin de Tafisa es integrar a miles de ciudades, gobiernos, comunidades, familias y personas en una competición fraternal por la salud y calidad de vida de los ciudadanos.

Cuba, que lleva 25 ediciones prestigiando el proyecto, tiene por líder en esta ocasión nuevamente al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, que invita a participar de conjunto con los Gobiernos Provinciales, Municipales, y las Direcciones de Deportes.

A ellos se unió el ICRT, cuyos medios Tele Rebelde y las Emisoras de Radio Progreso y Rebelde darán la arrancada simultáneamente desde las 10 de la mañana de este 27 de mayo al ritmo del tema "Quiero verte otra vez" de Alexander Abreu y Havana D´Primera.

La propuesta es dedicar al menos 30 minutos a realizar actividad física de su preferencia, dígase carreras-caminatas en recorridos en el hogar, bailes, subir y bajar escaleras, deportes adaptados, juegos tradicionales, gimnasia localizada, yoga, taichí, estiramientos, entre otros.

Los organizadores de la Media Maratón de Varadero se sumaron al evento virtual en una amplia convocatoria a sus seguidores.

Todos tendrán la opción de registrar su actividad en la página de Facebook DeporteparaTodosCuba, bajo las etiquetas; #DíaDelDesafío2020; #QuédateCasa; #DesafíoEnCasa; #CubaActivaySaludable.

Internacionalmente el #DiaDelDesafio es una disputa entre ciudades para estimular la adopción de hábitos saludables. Más que una competencia, la campaña pretende promover integración y cooperación.

El movimiento comunitario se ha consolidado como uno de los más importantes para combatir el sedentarismo, por eso ahora, debido a la COVID-19, cambia su estrategia de acción para el universo digital, que da la oportunidad de promover aún más conciencia sobre lo vital de un andar cotidiano más activo para la salud y la calidad de vida

Esta listo el escenario que favorece la motivación para la adopción de hábitos saludables, esenciales para promover el bienestar social y mejorar la calidad de vida de la población.

¡El Día del Desafío es invitación al movimiento!